

12 min. de ejercicios básicos con música (40 seg. - 20 seg.)

1. JUMPING JACKS



Abre las piernas a la altura de tu pelvis, después salta para abrirlas más al mismo tiempo que levantas los brazos. Haz las repeticiones que tú puedas hasta terminar el tiempo.

5. STEP UP EN UNA SILLA



Coloca una silla estable, un escalón, o un pequeño banco delante de ti, sube una pierna y después la otra, después baja una pierna y luego la otra, repite hasta que se acabe el tiempo.

9. RODILLAS AL PECHO



Corre en tu lugar subiendo una rodilla al pecho, y después la otra, ajusta la velocidad según tus capacidades físicas y repite hasta que se acabe el tiempo.

2. SILLA EN LA PARED



Recarga tu espalda en la pared, siéntate y mantén la posición. Asegúrate de que tus rodillas estén en línea recta, y que no sobrepasen tus pies.

6. SQUATS



Abre tus piernas a la altura de tu pelvis, dobla tus rodillas y cuida que no sobrepasen tus pies, estira tus rodillas y repite hasta que se acabe el tiempo.

10. LUNGE



Abre tus pies a la altura de tu pelvis, da un paso largo y dobla tu rodilla, asegúrate de que no rebases tu pie (forma un ángulo de 90°), regresa a la primera posición y repite con la otra pierna.

3. FLEXIONES



Colócate boca abajo con los codos estirados, después dobla los codos para bajar tu pecho, vuelve a estirar tus brazos tratando de subir en línea recta. Repite hasta que se acabe el tiempo.

7. TRÍCEPS EN SILLA



Coloca tus manos con los codos estirados en la orilla de un banco o una silla, estira tus rodillas, después dobla los codos, y repite hasta que se acabe el tiempo.

11. PLANCHA Y ROTACIÓN



Colócate en plancha (codos estirados, rodillas estiradas, espalda recta y abdomen contráctil). Cambia tu peso a tu costado izquierdo girando la cadera y estirando la mano derecha, haz lo mismo al lado opuesto.

4. CRUNCH ABDOMINAL



Colócate boca arriba y lleva tu tronco con la fuerza de tu abdomen hasta una posición sentada, repite el proceso hasta que se acabe el tiempo.

8. PLANCHA



Acuéstate boca abajo, apoya tus codos y estira tus piernas. Asegúrate de que tu espalda esté recta y contrae tu abdomen. Mantén la posición hasta que termine el tiempo.

12. PLANCHA LATERAL



Acuéstate sobre tu costado izquierdo, recarga tu codo izquierdo y sube tu cadera, mantén la posición: 15 segundos, y cambia al lado opuesto.

- > Realizar en el orden indicado los 12 ejercicios de manera controlada pero a una intensidad alta.
- > Tienes que **hacerlos durante 40 seg. y descansar 20 seg.** antes de pasar al siguiente, para lo cual puedes guiarte con un crono o poner **ESTA PISTA DE MÚSICA** que te irá marcando los tiempos.
- > Cuando haya ejercicios bilaterales, realizas 20 seg. de cada lado.